

仕事のスキルを地域に生かす、働く世代のまちづくり

大阪ええまち アカデミー



日常のささやかなバケツリストを
一緒に叶えてくれる人、いませんか？
～時々、あなたのやりたいことにも付き合います～

リーダー：杉井 奈央子

メンバー：池田 祐理、中田 智子



①実践プランの背景・課題 (応募した時のこと)

「今後何かやりたいことは何ですか」と質問しても、「特にやりたいことがない」という高齢者が多い…。そんな人たちとお話する中で、やりたいことがあっても「どうせ無理」と諦めているのでは？誰かとゆるやかな繋がりを求めているのでは？と感ずることがありました。そこで、自分が本当にやりたいことを大いに語ってもらい、誰かとそのやりたいことを実現する過程を楽しむ機会を作りたいと思い、今回の実践プランを応募しました。

④現場見学・トライアル (チームでやってみたこと)

◆11/8 チームミーティング『ミスドdeロープレ』

チームメンバー3人で役割(①進行役、②話が脱線する高齢者役、③消極的な高齢者役)を決めて、客で混み合うミスド店内でバケツリストを書く企画をロープレしてみました。

◆1/17 デイサービス利用者むけのワークショップ

デイ利用者さん9名が参加。それぞれのやってみたいことを知ることができた。職員さんから「今回意外な発見があり、デイで活かせることや叶えられるようなことを模索してみます」との感想をいただきました。

②やってみようと思ったこと・着眼点 (チームになって考えたこと)

着目したのは、「**バケツリスト**」という自分が死ぬまでにやりたいことを書き出すリストです。高齢者を既存のサービスや活動に当てはめるのではなく、その人が本当にやりたいこと、日常のささやかな「**やってみ**たい」をきっかけに、他者とゆるやかに繋がり、日々の生活への張り合いが生まれると良いな🎵と思い、企画しました。それがひいては、高齢者の生きがいづくりやフレイル予防、認知症予防、孤立孤独感の軽減になることを期待して、まずはこの活動を周知して実践するための案をチームで話し合いました。

③事例調査・文献調査 (チームで調べてみたこと)

◆連携、協働、協力いただけそうな団体や機関のリストアップ

- ・地域の小規模サロン、男性高齢者向けのサロン等
- ・デイサービス
- ・社会福祉協議会、地域包括支援センター等

◆バケツリストのフォーマット見本や関連イベントの検索

- ・参考にできそうなバケツリストの質問項目や書式を検索
- ・バケツリストを扱うワークショップはほとんど見つからない。



A41枚の企画書を作成し、関係各所でプレゼン！

これまでの取り組み①

<チームミーティング>

◆第1回チームミーティング（対面）

日時：令和7年10月19日 内容：ゴールの確認、企画実施までの段取り・準備等

◆第2回チームミーティング（対面）

日時：令和7年11月8日 内容：チームメンバーでのロールプレイ及び反省会

◆第3回チームミーティング（対面）

日時：令和7年12月13日 内容：1/17のデイサービスでの企画実施に向けた事前打ち合わせ



<外部へのヒアリング>

◆ 9月28日 ほんむすび（阿倍野区のシェア型図書室/保健室）

◆ 11月29日 居場所ネットワーク大阪 居場所交流会に参加

◆ 12月 2日 非営利活動法人エフ・エー

◆ 1月 9日 和紅茶カフェつむぎ庵 ほんむすびのコミュニティコーピングゲーム体験会で出会う

地域でサロンや居場所づくりをしている方たちを中心にヒアリング&プレゼン！
率直なご意見とアドバイスをいただきました。

これまでの取り組み②

<1/17 デイサービスでのワークショップ開催>

12/13、中間共有会Aのあとにチームミーティング。当日の段取りや流れの相談、フォーマットの校正等

12/21、デイサービスの職員さんと電話で打ち合わせ。当日の段取りや準備物について

1/17 14時～14時30分、ワークショップを実施。利用者さんの意外な面や思いを知るきっかけになった！

<ご協力いただける人にバケッリスト（やりたいこと）を聞いてみる>

- ・3人に聞き取り。本人から話を聞いて一緒にフォーマットを完成させた。
- ・清書したものをご本人に渡した。見えるところに置いておいてほしいと依頼。
- ・やりたいことや夢を可視化したことで、そこにたどり着くための行動計画が立てやすくなった。

<和紅茶カフェつむぎ庵でのワークショップ開催に向けて>

1/9、みんなの図書室ほんむすびで出会った和紅茶カフェ「つむぎ庵」店主に店内でのワークショップを打診

2/7、店主とカフェで打ち合わせ。 → ワorkshop 3/28（土）10～12時@つむぎ庵で開催予定

<職場の月1回集い（居場所）でのワークショップ開催に向けて>

11月末頃、職場の上司に本企画についてプレゼンする。

2/6、集いを共催している機関との打ち合わせ。 → 2月の会合で参加者に予告し、春頃の開催で調整中



活動記録：ヒアリングした方からのご意見

◆堺市のデイサービス職員さん（企画実施前のご意見）

利用者に何したいって聞くけど、「そんなんないわ」と言われることが多いです。
職員会議でも議題に挙がるものの利用者からじっくり話を聞く機会もないので、やってもらえたら助かります。

◆ほんむすびオーナー 起田 陽子さん 一級建築士/理学療法士

バケッリストが何かの行動に繋がると楽しそうですね！まちづくり系の団体や機関と繋がるのがおすすめです。

◆ほんむすびスタッフ 児玉 みかさん コミュニティナース/「DEATH語る会」等を主催

最初はペルソナ像の人に直接つながることができなくても、活動が続けていれば、関係団体や機関から「こんな人がいるんだけど・・・」声がかかることもあると思います。八尾市のコミュニティナースの活動を参考にしてみると良いかもしれません。

◆特定非営利活動法人 エフ・エー理事長 長福洋子さん 「エフ・エーさろん」等を主催

「エフ・エーさろん」ではバケッリストという形をとらなくても会話を通して実現できるものはしています。
（例）カラオケに行きたい⇒それなら今から行こう。花見をしたい⇒弁当を買ってタクシーで行こう。
居場所の運営を始めて間もない所でこれを実施されるのは、つながりを作る大切なツールになると思います。

◆和紅茶カフェつむぎ庵 田代 理枝さん

ふだんあまり活動に参加しない人にこそ、カフェを活用して交流してもらいたいと思っています。
ワークショップをやってみて、参加者のバケッリストを叶える次の活動に繋がればといいですよ！

⑤実践プランの再設定

(③④を経てチームで検討し直したこと・やってみたからこそ分かったこと)

1 プレゼンをして気づいたこと

- ・十中八九、「バケッリストって何？」という会話から始まる。
- ・面白がってくれる人、「ぜひやってみましょう！」と言ってくれる人、「参加者がどういう反応をするのだろう・・・」と心配する人、「バケッリストを書かなくても普段の会話の中でやりたいことが実現できているから大丈夫！」という人など、反応はさまざま。

2 ロープレをして気づいたこと

<問題点・課題>

- ・「なぜやるのか」「何の意味があるのか」といった目的や動機づけが弱いと積極的に参加しようと思えない。
- ・進行役の問いかけ方によって答えが変わる。進行役の力量が問われる。
- ・参加者が誘導されていると感じると逆効果。
- ・バケッリストを書くこと自体が目的になってしまっていないか。

<気づき>

- ・やりたいことの実現や達成よりも「過程」を大切にする。→ **自分のやりたいことを「書かせる」から「考えるきっかけ」へ**
- ・小さな一歩や実績から得られた結果を次に活かす。→ **初めから「完璧」を目指さず、試行錯誤する。**
- ・支援者の「正解」や「成功」を参加者に求めない、押し付けない。

3 ワークショップをして気づいたこと

- ・職員さんの声かけや聞き取りのおかげもあり、バケッリストを書いてくれたり、聞かせてくれる参加者が多かった。
- ・バケッリストを深掘していくと、その人の思い出や大切な人への気持ちなどを知ることができた。(意外な発見)
- ・思い返すとロープレした時のやりとりや反応が一番シュールかつシビアだった。(そのおかげで今がある！)

⑥今後の活動プラン(今後1～2年の活動イメージ)

1 引き続き、プレゼン活動を行う

◆グラフィックレコーディングの報告書の活用

- ・グラフィックレコーディングという手法を用いてデイサービスでのワークショップの様子をA4 1枚にまとめる。
(作成者：メンバーの池田さん)
- ・このグラフィックレコーディングの報告書と企画書を活用し、関係各所へのアプローチを継続する。

2 ワークショップを開催する機会をつくる

◆関係機関や介護施設等との協働

- ・和紅茶カフェつむぎ庵でのワークショップ開催に向けて準備を進める。
- ・ワークショップを実施させてもらったデイサービスの繋がりで圏域の地域包括支援センターを紹介していただけるかも。認知症カフェでのワークショップ開催を模索していく。
- ・大阪市内のとある社協の生活支援コーディネーターに打診中。地域の集いの場や社協のイベントでのワークショップ開催を目指す。
- ・その他、介護施設や地域の活動団体、地域イベント主催者にもワークショップ開催の打診をしていく。

3 気になる人にバケツリストを聞いてみる

- ・色々なフォーマットや質問の仕方を試してみて、その人が本当にやりたいことを一緒に見つけていく。

⑦実践編で作った広報物、ツール等

日常のささやかなバケツリストを一緒に叶えてくれる人、いませんか？

～時々、あなたのやりたいことにも付き合います～

【メンバー】

杉井 奈央子 (ニックネーム：おすぎ)

★やりたいこと：レコードプレイヤーを買ってレコードを聴く。

池田 祐理 (ニックネーム：リアナ)

★やりたいこと：羽生結弦さんのアイススケート鑑賞

中田 智子 (ニックネーム：ひびもこ)

★やりたいこと：もう一度、犬を飼う。

©OSAKA EEMACHI PROJECT



企画の趣旨

仕事柄、「特にやりたいことはない」と家で一人で過ごす高齢者と出会う機会が多くなりました。けれど、その人たちは本当にやりたいことがないのでしょうか？ それとも、「できない」「迷惑をかける」などの理由で諦めているのでしょうか？ もし、やりたいことが思いつかない あるいは 諦めかけているだけなのであれば、その人が本当にやりたいことを一緒に発掘・発見したい！ やりたいことを実現するまでの過程を一緒に楽しみたい！ 実現した後、その人の気持ちや生活の変化があるのか知りたい！ と思い、企画しました。

バケツリストって何？

- ・死ぬまでにやりとげたいことをできるだけ書き留めておくというアメリカで始まった習慣。日本では「死ぬまでにやりたいことリスト」「棺桶リスト」等とも呼ばれています。
- ・アメリカにはバケツを蹴る(Kick the bucket: 死ぬ)という熟語があり、そこからバケツリストが生まれました。
- ・「大きなこと」から「小さなこと」まで、「真面目なこと」も「くだらないこと」も、何を書いてもOK！

©OSAKA EEMACHI PROJECT



達成したい目標・期待される効果

- ①自分が本当にやりたいことを考えることで日々の生活と今後のライフプランを考えるきっかけを作りたい。
- ②バケツリストを実現するまで過程を他者と一緒に取り組むことで、日々の生活に張り合いを持って過ごすことができるかも？！
- ③小さな成功体験を積み重ねることで、気持ちや生活に変化の兆しが見えてくるかも？！
- ④高齢者のフレイル予防、認知症予防、孤立・孤独感の軽減を図りたい。

©OSAKA EEMACHI PROJECT



企画当日の流れと準備するもの

【準備するもの】

- ・バケツリストのプリント (フォーマットあり)
- ・鉛筆、消しゴム
- ・ホワイトボード、ホワイトボードマーカー (あれば)

事前に参加者にプリントを配り、筆記用具を用意しておく。

【流れ】

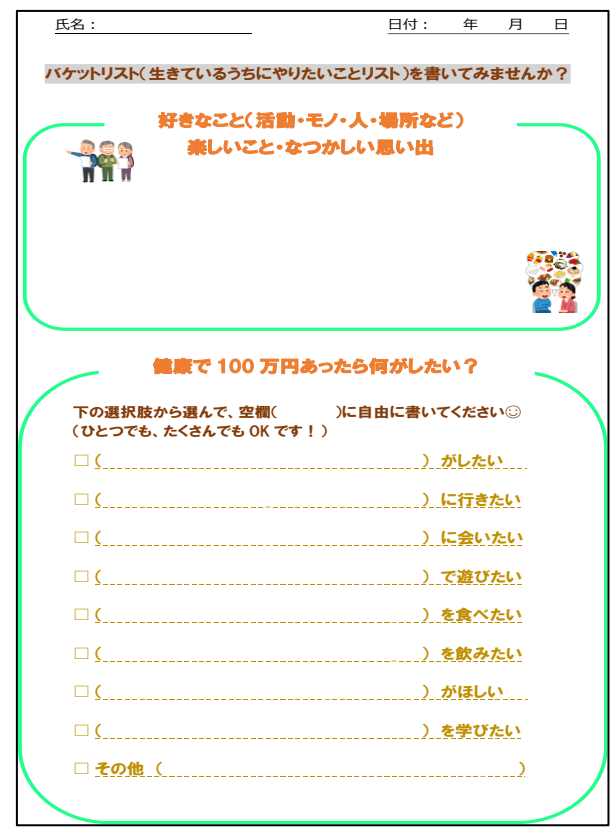
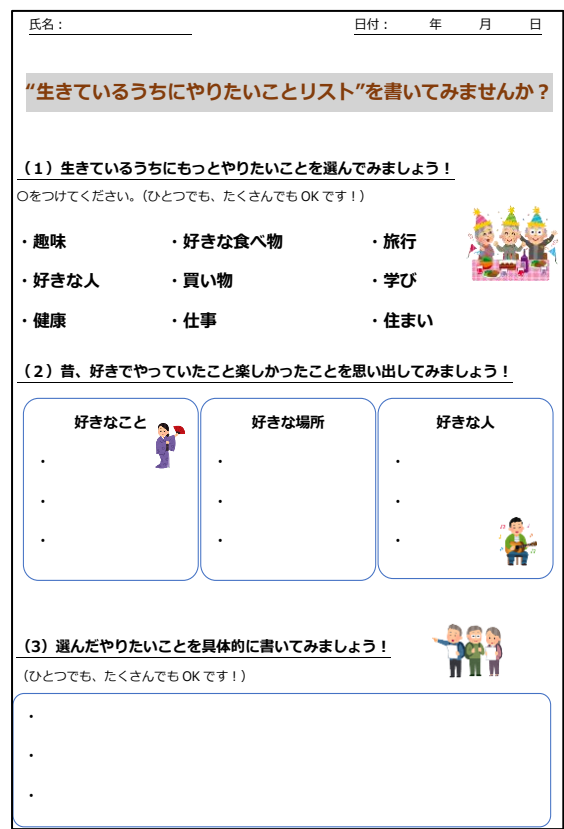
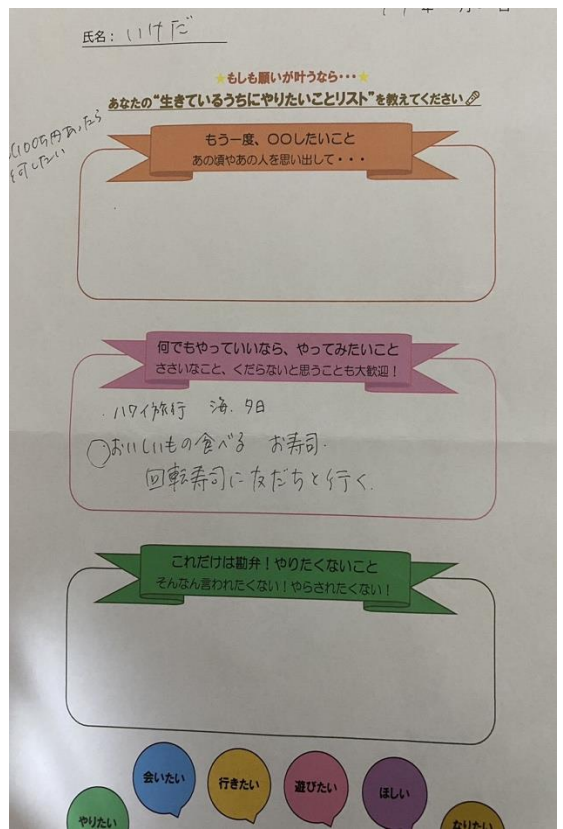
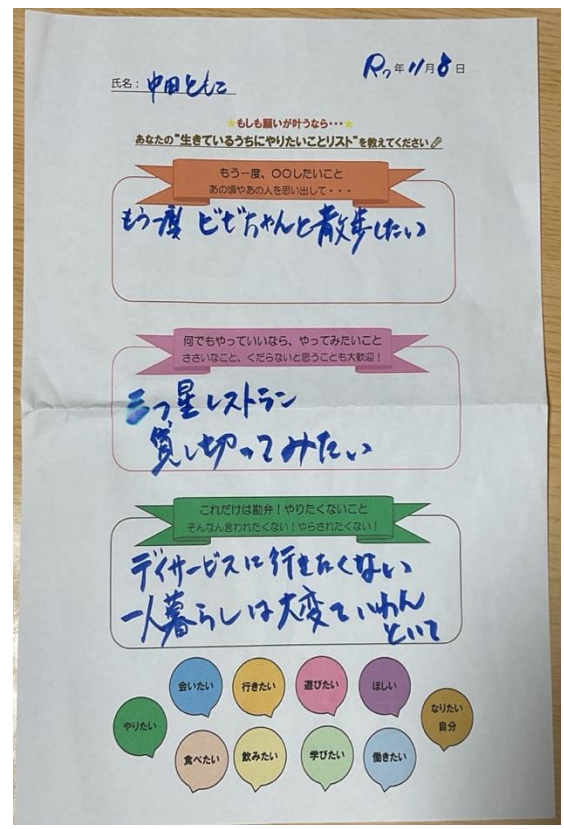
- ①ご挨拶・企画の説明 <<7分>>
- ②バケツリストを書いてもらう (全部を埋めなくてOK!) <<15分>>
- ③発表してもいいという参加者がいれば話を聞く。 <<5分>>
- ④終わりのご挨拶 <<3分>>
- ⑤バケツリストのフォーマットを回収するか、写真を撮る。
ゆくゆくは、参加者のバケツリストを一緒に叶えていけると嬉しいです♪

©OSAKA EEMACHI PROJECT



企画書 (プレゼン資料)

⑦実践編で作った広報物、ツール等



<ロープレした時のもの>




<改良したものの一例>

バケツリストのフォーマット

⑦実践編で作った広報物、ツール等

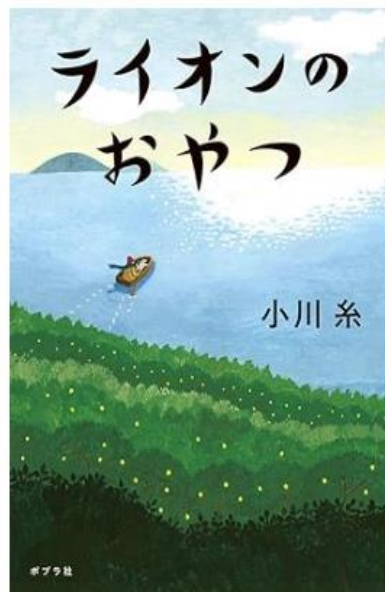


吉永小百合さんがこれからやりたいこと

- ① 大きな海で 3キロ 泳ぎたい 
- ② もう一回、北アルプスの山頂に立ちたい 
- ③ 空手 をやってみたい 

メリットや意義、楽しさを感じられるような工夫

参加者の対象によって内容を変える



ワークショップのイントロダクションで使うものの一例 ①

⑦実践編で作った広報物、ツール等

氏名：おすぎ 日付：2026年 2月 24日

「バケッリスト」を書いてみませんか？

バケッリストとは、死ぬまでにやりとげたいことをできるだけ書き留めておくというアメリカで始まった習慣です。日本では「死ぬまでにやりたいことリスト」等と呼ばれています。「真面目なこと」も「くだらないこと」も、「大きなこと」も「小さなこと」も、何を書いてもOKです！

趣味

好きな食べ物

会いたい人

旅行

買い物

学び

挑戦

<p style="text-align: center;">やりたいこと</p> <ul style="list-style-type: none"> ・レコードプレーヤーでレコードを聴く ・商店街ツアー（おもてグレイメ） ・シャボン玉を吹く ・買のおもひ（ドンジャラ、フタミントン、有線テレビ） ・お菓子を作る（お惣菜菓子屋） ・あだち元の漫画を読破（H2等） ・買ったままになっている本を読む 	<p style="text-align: center;">食べたいもの</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ポテ子の食べ比べ ・無印良品のカレー食べ比べ ・おすすめのおやつ・飲み物の持ち寄り ・喫茶店やホテルのモーニング ・愚問MOOTHER（三宮）のチキン南蛮 ・ホテルニューグランド（横浜）のフオリタン 	<p style="text-align: center;">会いたい人</p> <ul style="list-style-type: none"> ・遠くに住んでいる友人に順番に会いに行く ・MR.BIGのメンバー ・往年の海外ロックバンド ・柴田恭兵と鑑ひろし
<p style="text-align: center;">行きたいところ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・中之島改築（美術館・図書館等） ・中崎町改築（カフェ・雑貨屋） ・BAR（初心者歓迎のところ） ・京都水辺部のクラフトワンダー ・ミシガンクルーズ（琵琶湖） ・藤城芸術美術館（彫刻家） ・カフェM&Y（兵庫・商店街で買った井筒や惣菜の持ち込み可のカフェ） 	<p style="text-align: center;">欲しいもの</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コードレス掃除機 ・肩甲骨はがしビロー ・あぶない刑事最新特撮のDVD ・「はみだし刑事情報系」のDVD 	<p style="text-align: center;">学びたいこと</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自然しないVで（コンビニ、総菜、レトルト、カップ麺、缶詰等）で栄養バランスが良く安上がりな栄養講座 ・おすぎの知らない○○の世界

リーダーおすぎのバケッリストを見本として提示。参加者のハードルを下げるために、「ささやかな」「しょうもない」「すぐできる」やりたいことも挙げてみた。

「自分は特にやりたいことが思いつかないけど、この人のやりたいことに付き合っあけてもいいな」と思ってもらえるのも嬉しい！

参加者に、自分も何か書かないといけないという気持ちにさせないよう留意する。

ワークショップのイントロダクションで使うものの一例 ②

バケッリスト企画
を実践するメリット
&
意義の提示



⑦実践編で作った広報物、ツール等

<生きがいと健康の関係>

◆**健康長寿ネット** 高齢者の生きがいと健康の関連 <https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/tyojyu-shakai/ikigai.html>
内閣府が平成21年に行った「高齢者の地域社会への参加に関する意識調査(平成20年度)」²⁾では、「趣味やスポーツに熱中している時」「仕事に打ち込んでいる時」「旅行に行っている時」に生きがいを感じると答えた人は、健康状態が良い層と健康状態が良くない層との差が大きいことが分かった。

◆**ハートページナビ** <https://www.heartpage.jp/contents/magazine/08-00093>
40～79歳の人を対象とした首相官邸『生涯活躍のまち』構想中間報告(2015年)によると、生きがいが「ある」人は、「ない」人に比べて、7年後の生存率が10%以上高いという結果が出た。

◆**糖尿病ネットワーク** <https://dm-net.co.jp/calendar/2016/024631.php>
英国のラッシュ大学医療センターが昨年発表した「ラッシュ記憶・老化プロジェクト」の調査では、人生に前向きに取り組んでいるという意識をもつ高齢者の脳では、そうでない高齢者に比べ、脳梗塞が半分に減ることが明らかになった。

◆**AERA DIGITAL** <https://dot.asahi.com/articles/-/244194?page=2>
和歌山県のある市町村の住民を対象に実施した「主観的な精神健康度と身体健康度、社会生活満足度および生きがい度との関連性」という研究では、高齢期の男性は生きがい度の低さが精神的な健康度の低さに強く影響しているという報告が得られた。
何を生きがいとするかは人それぞれで、主観的なものでもあることから、医学的に研究することは難しい。ただ、生きがい、つまりは楽しいこと、熱中できること、あるいはやるべきことがあると、気持ちに張り合いが生まれ、精神的に満たされる。心が元気になれば、行動も変わる。日々の生活にも意欲的になり、積極的に人と関わったり、社会的な活動に参加したりもするようになる。さらには、いつまでも健康でいられるようにという意識も高まり、運動をしたり、食事に気を配ったりということもするようになるかもしれない。その結果、心も体も健康になり、長生きできるというストーリーが成り立つのではないだろうか。(折茂 肇医師の寄稿の一部抜粋)

⑦実践編で作った広報物、ツール等

メンバー
池田さん作

日常のささやかな **バケツリスト** を一緒に叶えてくれる人いませんか? ～ 時々あなたのやりたいことにも付き合います～

バケツリストとは
生きているうちに
自分がやりたいこと
のリスト

活動テーマ
高齢者のやりたいことを言語化し、共有。
一緒に実現することで、生きがいづくり。
認知症予防、孤独・孤独感の低減を図る

メンバー
・ 杉井 奈央子
・ 中田 智子
・ 池田 栞理



デイサービスでトライアル!

会いたい人

家に会いたい
主さんに会いたい
七ヶ浜
夕て田に会いたい
トランペットの
ボランテアさんに
もう一度会いたい
お母さんに
会いたい



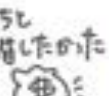
もう一度やりたい

ひとりだけで
買物に行きたい
歌謡曲に
行きたい
ギターをもう
一度弾きたい
子供の頃に
していたピアノ
をもう一度
弾きたい



やってみたい

音響をしたい
娘さんと
旅行に行きたい
本園をしてみたい
何かを
成し遂げたい
金持ち
になりたい



食べたい

お寿司を食べたい
うなぎを食べたい



デイサービスでのワークショップの報告書 (グラフィックレコーディング)



実践リーダー 杉井 奈央子

(感想)

高齢者が乗り気じゃないことを無理強いしたくないという漠然とした思いを、心強いメンバー
池田さん&中田さんのおかげで、活動を具体化することができました！

(やってみたいこと)

レコードプレイヤーでレコードを聴く。



実践メンバー 池田 祐理

(感想)

私自身もやりたいことがすぐに出でこず、自分のことを後回しにしていたようです。バケツトリストは自分のことを考える大切な時間だと思いました。

(やってみたいこと)

羽生結弦さんのアイススケート鑑賞



実践メンバー 中田 智子

(感想)

『やってみたいこと』を考えると本当に楽しい！自分も他者もなんだかとっても愛おしくなりますね。

(やってみたいこと)

もう一度、犬を飼う。